



SİİRT İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

2020

İLKOKUL



12 - 16 EKİM

1

ÖDEU TAKİP SİSTEMİ



0484 223 10 28



arge56@meb.gov.tr



siirt.meb.gov.tr



@mem_siirt



@siirtmem



ARGE





SİİRT İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

e l e l e l l e l

t e t e t e t e t e

e l e e l e e l e e l e

e l l e e l l e e l l e e l l e

Doğru Beslen Sağlıklı Kal

Sevgili öğrencim merhaba. Geçen hafta bilinçli teknoloji kullanımı hakkında bilgiler almıştık. Bu hafta doğru beslenmeyi ele alacağız.



Pandemi sürecinde zamanımızın çoğunu evde geçiriyoruz. Bu süreçte dikkat etmemiz gereken bir konu da beslenme alışkanlıklarımız. Öncelikle size doğru beslenmeden bahsetmek istiyoruz. Çocuklar doğru beslenme vücutun ihtiyaç duyduğu miktarda besin almakla olur. Peki ya ne yaparsak doğru beslenmiş oluruz.

- + Az Abur Cubur : Abur cuburlar midemizi çok yorar. İçerdeği fazla yağ ve şeker nedeni ile vücudumuza zarar verir.(Örneğin: cips, kola, çikolata vb.)
- + Bol Meyve – Sebze : Sebze ve meyveler çok faydalıdır. Bizi hızlıca büyütüp güçlendirir.
- + Bol Çeşit : Bazı arkadaşlarınız sadece köfte, patates ve pilav yiyor. Sütten, peynirden, yumurta, zeytinden kaçıyor. Her çeşit yemekten yemek bizi güçlendirir ve sağlıklı tutar.
- + 3 Öğün : Sabah kahvaltımızı yapmalı, öğlen ve akşam düzenli yemek yemeliyiz.
- + Temiz Eller : Yediğimiz her şeyi elimizle yeriz. Elimizdeki kir ve mikroplar yediklerimize bulaşır. Özellikle bu pandemi sürecinde ellerimizi sürekli temiz tutmalı bunun içinde en az 20 saniye olacak şekilde yıkamalıyız.



- **Su:** Su hayatın kaynağıdır diyebiliriz. Çünkü yüzde 60'a yakın oranda vücutta bulunan su, yeri başka bir şey ile doldurulacak bir gıda yoktur. Su tüm organlar için hayatı olup, bağışıklık sistemi yani hastalıklardan korunmaya yardımcı olur. Bundan dolayı düzenli bir şekilde su içmeliyiz.
- **Dört Yapraklı Yonca'dan Yiyelim :** Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinleri dengeli bir şekilde yemeliyiz.



Son olarak canlı derslerin bazı küçük kuralları var. Onlardan en önemlisi canlı dersten önce muhakkak kahvaltı yapmaktır. Yoksa anlatılanları anlamada da zorlanabiliriz.



Gelecek hafta görüşmek üzere